

◎王启斌 主编

关爱从 健康 开始



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



山东电力职工健康保健手册

关爱

从健康

江苏工业学院图书馆
藏书章

开始

主 编 王启斌
GUANAI CONG JIANKANG KAISHI



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

关爱从健康开始/王启斌主编. —济南:山东科学技术出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-5331-4885-0

I. 关… II. 王… III. ①电力工业—职工—保健—基本知识②电力工业—职业病—防治—基本知识
IV. R161 R135

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 186068 号

关爱从健康开始

主编 王启斌

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531)82098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号
邮编: 250001 电话: (0531)82079112

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 10

版次: 2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4885-0

定价: 26.00 元

编委会

主 任	吕春泉	于世昌			
副主任	郑 林				
委 员	王建堂	张兰虹	苏爱霞	王启斌	江志良
	张京建	李晓峰	王永镇	吕 锋	王 剑
	王建英	韩维生	杨培勤	熊 薇	
主 编	王启斌				
副主编	李晓峰	戴 翔	王 泓		
参编者	杨晓君	王溱波	孟祥菊	于 波	于丕先
	傅 昕	张维明	单炜华	于明光	韩玉刚
	秦 英	熊 雯	王先升	倪维品	战芳珍

开展“爱心活动”、实施“平安工程”，是国家电网公司党组坚持以人为本，全面落实科学发展观，加快推进“一强三优”现代公司建设，努力构建和谐企业的重要战略部署，奏响了建设和谐企业、关爱社会的新乐章，在社会上产生了强烈反响。山东电力集团公司党委牢牢把握“奉献爱心、营造和谐、确保平安、促进发展”的主题，把“关爱企业、关爱他人、关爱自己、关爱家庭、关爱社会”的理念融入到职工职业道德、社会公德和家庭美德教育之中，使之转化为职工维护电力改革发展稳定大局的自觉行动，促进了企业的和谐发展。

多年来，集团在加快企业发展的同时，十分重视职工的身心健康。始终坚持以人为本，把对职工的关爱作为企业义不容辞的责任，努力健全职工保健制度，定期组织职工查体，大力开展群众性的文体健身活动，提高了职工的身心健康水平，凝聚了职工队伍，确保了山东电力改革发展和稳定的大好局面。

为贯彻落实集团公司党委关于深入推进“爱心活动、平安工程”的要求，根据职工的身心健康状况，以山东电力中心医院二十年职工健康普查资料为基础，结合多年从事健康教育和健康管理的经验，山东电力工会与山东电力中心医院组织有关专家经过认真归纳分析，联合编写了这本《关爱从健康开始》——山东电力职工健康保健手册。手册内容包含健康理念、生活方式、职工常见病，以及现代健康新观念和身心健康知识等，对职工关心的健康、保健、防病、治病等问题进行了简明扼要的概括和回答，同时针对电力职业特点增加了相应急诊急救和意外伤害的处理知识，具有较强的实用性、可读性和知识性。

这是一片绿叶，希望能为职工健康家园添一抹绿色；这是一朵小花，希望能为职工和谐家庭增一分馨香；这更是一份温情，传递着集团公司党委对广大职工真诚的关爱、希冀和祝愿……因为只有健康，我们工作和生活才有坚实的基础，人生的航船才能平安远行，家庭幸福、社会和谐才有可靠的保障。希望这本手册能为职工日常工作和生活提供一些帮助和启发，进一步提高职工身心健康水平。

本手册在编写过程中参考了大量专业资料，力求准确、全面，但仍难免有不当之处，敬请批评指正。

——本书编委会

第一章 健康——永恒的追求	1
第一节 健康新概念	2
一、世界卫生组织(WHO)的健康定义(2) 二、健康的标志(3) 三、心理健康是战胜疾病的良药(4)	
第二节 珍惜生命,寻求健康的人生	7
第三节 管理健康,树立保健新观念	8
一、提高健商,管理健康(9) 二、学习科学的保健理念,避免无知对生命的侵害(10)	
第四节 科学生活 维护健康	12
一、良好的行为生活方式与不良的行为生活方式(13) 二、目前世界流行的几种健康生活方式(13) 三、膳食营养平衡,把好病从口入关(14) 四、有氧运动,持之以恒(21) 五、戒烟限酒(24) 六、心理平衡(25) 七、其他的健康生活方式(28)	
第五节 关注亚健康	37
一、什么是亚健康(37) 二、亚健康的原因(37) 三、亚健康的表现(38) 四、亚健康的自测(39) 五、亚健康的调理(40)	
第二章 常见疾病防治策略	42
第一节 心脑血管病防治	42
一、冠心病(43) 二、高血压病(49) 三、脑血管病(56)	
第二节 糖尿病和其他内分泌代谢相关疾病	62
一、糖尿病(62) 二、痛风与高尿酸血症(73) 三、甲状腺功能亢进症(83)	
第三节 内科其他疾病防治	86
一、高脂血症(86) 二、高黏滞血症(91) 三、脂肪肝(94) 四、胃炎(97) 五、胃、十二指肠溃疡(103) 六、抑郁症(106) 七、酒精中毒与酒依	



赖(109)

第四节 外科常见疾病防治 115

一、十二指肠憩室(115) 二、肝囊肿(116) 三、肝血管瘤(118) 四、胆囊息肉(119) 五、胆囊结石(121) 六、肾囊肿(124) 七、泌尿系结石(125) 八、前列腺良性增生症(130) 九、尿路感染(135) 十、甲状腺肿大、包块(136) 十一、三叉神经痛(139) 十二、颈椎病(141) 十三、腰椎间盘突出症(149) 十四、骨关节炎(157) 十五、骨质疏松症(167) 十六、老年性骨折(175) 十七、痔疮(178) 十八、单纯性下肢静脉曲张(182)

第五节 妇科常见疾病的防治 185

一、乳腺增生症(185) 二、盆腔炎(190) 三、阴道炎(193) 四、附件炎(196) 五、宫颈炎(197) 六、子宫肌瘤(198) 七、卵巢囊肿(201)

第六节 肿瘤防治 203

一、肿瘤基本知识(203) 二、肿瘤预防(211) 三、肝癌(218) 四、肺癌(224) 五、胃癌(229) 六、肾脏肿瘤(233) 七、膀胱肿瘤(237) 八、乳腺癌(240)

第七节 传染性疾病 243

一、传染病概述(243) 二、结核病(245) 三、病毒性肝炎(248) 四、甲型病毒性肝炎(248) 五、乙型病毒性肝炎(250) 六、丙型病毒性肝炎(253) 七、艾滋病(255)

第八节 常见意外伤害急救 262

一、伤害急救(262) 二、急救的原则与应用(262) 三、电击伤(271) 四、冻伤(272) 五、中暑(274) 六、交通事故急救(277) 七、溺水急救(280) 八、蚊虫咬伤急救(281)

第三章 医学健康新常识 286

一、自我保健(286) 二、健康管理是健康长寿的保障(286) 三、健康管理的内容(287) 四、山东电力职工最常见的疾病(287) 五、体检对控制疾病有效吗(288) 六、忽视健康,造成遗憾(288) 七、基因检测的意义(289) 八、基因检测能告诉您什么(289) 九、螺旋CT的特点(289) 十、多层螺旋CT冠状动脉成像(290) 十一、多层螺旋CT的先进功能(290) 十二、心脏疾病检查方法的选择(291) 十三、超声检查动脉硬化(291) 十

四、消化道疾病的检查(291) 十五、分析您的身体成分(292) 十六、检测动脉硬化,及时调整生活(292) 十七、三维正脊疗法治疗腰椎间盘突出症(293) 十八、超激光治疗仪止痛(293) 十九、射频损毁术治疗三叉神经痛(293) 二十、射频靶点热凝治疗椎间盘突出症(294) 二十一、小心骨质疏松症(294) 二十二、腹腔镜能治什么病(294) 二十三、膝关节镜检查及手术适应证(295) 二十四、局部麻醉无张力疝修补术(295) 二十五、射频热疗治疗恶性肿瘤(295) 二十六、神经网络重建术(295) 二十七、神经中央监护分析系统(295) 二十八、低频血栓治疗仪(296) 二十九、微波多功能治疗仪(296) 三十、小针刀疗法(296) 三十一、微创外科治疗(296) 三十二、关节镜的适应证(297) 三十三、关节镜手术的优点(297) 三十四、远程会诊与本地会诊(298)

附录:山东电力中心医院体检结果注册、查询介绍

..... 299



知识掌握不够、不健康的生活方式导致了这种现象的发生。

健康,是人类最宝贵的财富,是人存活的支柱,没有什么比健康更珍贵,工作、学习、家务、游玩,甚至于品尝美食,都离不开一个好的身体。拥有了健康的身体,可以“自己不受罪,家庭不受累,减少医药费,有利全社会”(注:李岚清谈健康的好处)。所以,健康是人类永恒的追求和共同的愿望。

第一节 健康新概念

健康是身体健康、心理健康、社会适应良好的完美结合。不同的历史阶段,不同的人群,健康的标准不尽相同,如青年人与老年人的健康标准不同,选拔飞行员与选择舞蹈演员的健康标准不同。因此,不同学科的学者对健康提出不同的定义,在诸多的定义中最具合理性与权威性的当属世界卫生组织(WHO)提出的定义。

一、世界卫生组织(WHO)的健康定义

1990年世界卫生组织(WHO)阐述了健康的定义:健康是身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康的完好状态。

(一)身体健康

这是健康的基础,指人体结构完整,生理功能正常。

(二)心理健康

指智力正常,情绪稳定,具有同情心、爱心,责任心和自信心,热爱生活,和睦相处,善于交往,有较强的社会适应能力,知足常乐。

(三)社会适应健康

是指不同时间内在不同岗位上时各种角色的适应情况。适应良好是指能胜任各种角色,适应不良是指缺乏角色意识(如在单位是好工作人员,在家不一定是好父亲或好母亲)。

(四)道德健康



最高标准是无私奉献,最低标准是不损害他人。不健康标准是损人利己或损人不利己。

二、健康的标志

(一)世界卫生组织(WHO)根据健康的定义,提出了10条健康标准

这10条健康标准是:①有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。②处事乐观、态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。③善于休息,睡眠良好。④应变能力强,能适应环境的各种变化。⑤能抵抗一般性感冒和传染病。⑥体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调。⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。⑨头发有光泽,无头屑。⑩肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

这个标准是针对成年人的,对于儿童也大体适用。

(二)1999年世界卫生组织(WHO)制定了新的健康标准即“五快三良”

所谓“五快”是指:①食得快,②便得快,③睡得快,④说得快,⑤走得快。所谓“三良”是指:①良好的个性,②良好的处世能力,③良好的人际关系。

(三)老年人的健康标准

什么是老年人?国内外老年学家对老年人的定义有十几种观点。世界卫生组织和卫生部规定,我国60岁以上为老年人。在老龄化问题日益严重的今天,老年朋友要按照老年人的健康标准来指导自己的生活,提高自己的晚年生活质量。老年人的总体健康标准应该是躯体和心理达到以下标准:

1. 运动系统 躯干无明显畸形,无明显驼背等不良体型,骨关节活动基本正常。

2. 神经系统 神经系统无病变,如偏瘫、老年痴呆及其他神经



系统疾病,系统检查基本正常。

3. 循环系统 心脏基本正常,无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。

4. 呼吸系统 无明显肺部疾患,无明显肺功能不全。

5. 代谢系统 无肝、肾疾病,无内分泌代谢疾病,无恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。

6. 视听系统 有一定的视听功能。

7. 精神系统 性格健全,情绪稳定,无精神障碍,具有一定的学习、记忆能力。

8. 人际关系 能恰当地对待家庭和社会人际关系。能适应环境,具有一定的社会交往能力。

三、心理健康是战胜疾病的良药

健康的一半内涵是心理健康。心理学家普遍认为:人的心理健康是战胜疾病的良药。我国自古就有要保持精、气、神三者和谐统一的养生观念。古代的道家与医学家用精、气、神来说明人体生命结构,他们强调“神定则气定,气定则精定”。认为“气生精,精生神,神生明”,精、气、神的和谐统一,就是身心的和谐统一,只有三者和谐统一,才能有旺盛的生命力。

2000 年在北京调查了很多一百多岁的健康老人,他们是怎么健康的呢?是吃的好还是钱多,都不是。健康老人很奇怪,有人早睡早起;有人晚睡晚起;有人不吃肉;有人还爱吃肉,而且专吃肥肉;有人不抽烟,但有人抽烟;有人不喝茶,有人喝茶。生活方式和习惯五花八门。但有两条,健康老人都一样:第一,每个健康老人心胸开阔、性格随和、心地善良,没有一个健康老人心胸狭隘,脾气暴躁,鼠肚鸡肠,钻牛角尖。第二,没有一个健康老人懒惰,要么爱劳动,要么爱运动。正好印证了英国一名言:没有一个长寿者是懒汉。

那么为什么心理健康这么重要?我们平常讲的动脉硬化、冠



心病、脑卒中，它们都是慢性过程，动脉不是马上硬化的，动脉硬化要几年、十几年甚至几十年才能把血管堵死。我们一般人到50岁，动脉血管狭窄1%~2%左右，如果有高血压、高血脂可以狭窄3%~4%，但只要生气着急，一分钟动脉可能狭窄100%。再比如美国人治疗癌症，一个一个地治，患者去世得快，而小组治疗，癌症患者每礼拜7、8个人来座谈一下，大家一起聊聊天，说说话，心里有什么难受，尽管说出来，互相鼓励。实行小组疗法，大家心理状态很好，化疗副作用很少，死亡率很低，成活率很高。情绪和身体的健康密切相关，人体本身具有很大的抗病能力，可是精神一旦崩溃，则会迅速垮下去。所以说，心理状态与疾病的发生和康复关系很大。

那么，怎样才算心理健康呢？心理健康的一个重要标志是对生活充满热爱，充满向往，觉得生活充满乐趣。这种对生活的热情，不仅表现为积极工作，勤奋学习，还表现在注重体形的健美锻炼与面容的修饰。心理健康的第二个标志是情绪的稳定，即不管面对怎样的逆境，遭受怎样的打击都能保持愉快的心境，充沛的精力和奋发向上的朝气。心理健康的第三个标志是有较强的适应能力。无论是生活在喧嚣的城市，还是生活在边远山区；无论是坐在办公室中处理公务，还是在田间、工厂劳动，都能迅速按环境的变化调整生活的节奏，使身体迅速适应新的环境需要。这样就不至于给健康带来不良影响。对心理健康的认识不像躯体健康标准那样明确、客观，容易掌握。而且，目前为止，心理活动正常与否还没有一个公认的判断标准。国内外心理学家，从不同行为表现进行观察，提出了不同的心理健康标准。

（一）《简明不列颠百科全书》心理健康的标准

心理健康的标准为：①认知过程正常，智力正常。②情绪稳定，乐观，心情舒畅。③意志坚强，做事有目的、计划、步骤、方法，能克服困难达到目的。④人格健全，性格、能力、价值观等均正常。⑤养成健康习惯和行为，无不良行为。⑥精力充沛地适应社会，人



际关系好。

(二)我国学者提出的心理健康标准

1. 智力正常 智力是衡量人的心理健康最重要的标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较,及早发现和防止智力的畸形发展。智商在 130 以上为超常,90~129 为正常,70~89 为亚正常,低于 70 为智力落后。

2. 情绪适中 指情绪由适当的原因引起;情绪的持续时间随着客观情况的变化而变化;情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。情绪稳定、心情愉快是情绪健康的重要标志。情绪适中可使身心处于积极向上的状态,对一切充满信心和希望。

3. 意志健全 意志健全主要表现在意志品质上,意志品质是衡量心理健康的重要标准。意志健全表现在:①意志的自觉性;②意志的果断性;③意志的坚定性;④意志的自制力。

4. 人格统一 是指心理与行为协调一致。表现在意识与行为一致,言行一致,即思想与行动是统一的、协调的。

5. 人际关系和谐 个人能正确对待与处理人与人之间的各种关系。人际关系和谐,达到了心理适应,使人产生安全感,舒适感,满意感,情绪安定,有益于身心健康。人际关系和谐具体表现为:在人际交往中,心理相容,互相接纳、尊重,对人情感真诚、善良,以集体利益为重,关心、奉献。

6. 心理活动特点符合年龄特征 心理的年龄特征具有一定的稳定性。不同年龄的人,其心理活动特点与其年龄的心理特征基本是相符合的,这是心理健康的表现。

7. 了解自己、并对自己的能力进行适当的评价 “理想自我”与“现实自我”基本相符。要有正确的自我意识。所谓自我意识就是自己对自己的身心状况的认识、控制、评价和自我培养、自我激励、自我管理。



第二节 珍惜生命,寻求健康的人生

健康对我们是最宝贵的,早在1953年世界卫生组织就提出了“健康就是金子”的庄严口号,呼吁人们重视健康,重视预防,要像对待金子一样珍爱生命。实际上,健康比金子还要珍贵,“千金散尽还复来”,而健康却像黄河之水“奔流到海不复返”。现代医学模式将健康分为三个层次:第一级称躯体健康:包括无饥寒、无病弱,能精力充沛地生活和劳动。第二级称身心健康:包括固定职业和一定收入,满足经济要求,调节自己的心理状态以缓解社会与工作的压力。第三级称主动健康:包括能主动地追求健康的生活方式,并过着为社会作贡献的生活方式。我们的先人早就指出:上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病。美国从1963年到1998年35年间,依靠健康管理,以及加强对居民宣传健康的生活方式和饮食习惯,冠心病死亡率下降59%,中风死亡率下降64%;慢性病发病率下降30%~50%,其中高血压发病率减少55%;脑卒中、心肌梗死发病率减少75%;糖尿病发病率减少50%;癌症减少1/3。可见古今中外,预防疾病、主动保健是延长寿命、提高生活质量的重要手段。

为什么我们经济发展了,物质生活水平提高了,提前得病、提前残废、提前死亡反而成为当今社会普遍现象?随着社会经济的发展,人们的生活方式发生了变化,以糖类(碳水化合物)为主要的饮食被以蛋白质和脂肪为主的饮食所代替;以体力劳动为主要工作的形式被以脑力和轻微体力劳动为主要工作形式所代替。这种饮食过量或结构不合理,同时运动量不足、看似舒适的不良生活方式,在一定条件下变成了温柔的杀手,在不知不觉中毁掉了人们的健康。而现代人不仅要应付快节奏的学习、工作和生活,而且要处理好各种错综复杂的社会人际关系。面对越来越多的竞争和挑战,人们的生理和心理都不断在衰弱、老化和出现病变。



目前,我国人民的健康状况如何?有资料表明,中国人群中符合世界卫生组织健康标准者约占10%,各种疾病患者约占25%,而处于亚健康状态者却占65%左右。中国是发展中国家,随着国家经济的发展,人们的生活水平的提高,慢性非传染性疾病的发病率也在明显升高,有些疾病已与发达国家基本相同,甚至有过之而无不及。

哪些因素会影响我们的健康?世界卫生组织对健康的影响因素做了深入的研究后指出:健康15%取决于遗传,10%取决于社会条件,8%取决于医疗条件,7%取决于自然环境,而60%取决于个人的生活方式。医学研究也发现,在慢性病的诱因中,个人生活方式占60%。在中国,死亡率占前十位的疾病中,有44%以上的患病人群是由不良生活方式和行为因素所导致。

现在影响我们身体健康的主要疾病是什么呢?目前影响我们健康的主要是由于不良生活方式而引起的慢性非传染性疾病——生活方式疾病,主要包括高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖病,以及与之相关的心脑血管疾病、肿瘤等。世界卫生组织第57届大会及2004年世界卫生组织报告表明:2002年全球死亡人数为5702.9万人,其中以心脑血管病、糖尿病、肥胖、癌症和呼吸系统疾病为代表的慢性非传染性疾病病死人数占总死亡人数的58.8%,占全球疾病负担的46.8%。并预计到2020年将分别上升到73%和60%。

第三节 管理健康,树立保健新观念

古时候有一家人家,有一天房客对主人说:“您家灶间的烟囱又高又直,灶旁堆满了干柴,这样很容易发生火灾。您最好把烟囱弯曲一下,把柴草搬到院子里。”在古时候把这个烟囱叫做“突”,把柴草叫做“薪”。主人听完之后,“嗯”了一下,他并没有去做。因为他想那么多日子过来了都没事,怎么你一说就有事了?但是过了一些日子真发生火灾了,村里人帮忙来救火,大家齐心协力把火扑



灭了,但是主人家却遭受了很多损失。为了酬谢乡亲们,主人杀了头牛,摆了些酒菜,论功行赏。焦头烂额者坐上席,唯独没请那个房客来。席间就有人问主人,你怎么光请这些人来,没请房客来。主人说这些焦头烂额者他们救火奋勇,那房客他没救火呀!旁人说你要早听那房客的建议,你就避免了今天这场火灾,不会有这些损失,也就省去了杀牛设酒的花费了。主人一想有道理,这才想起把房客请来,这个典故给我们带来一个什么样的启示呢?那些救火的、救命的坐上席,而把那个提预防建议的忽略了;另外它还给我们一个启示,任何疾病和灾祸的发生,都有其必然的条件,我们叫做危险因素。在上述这个故事中,危险因素是干柴与烈火、烟囱高又直,而针对这些危险因素我们所采取的“曲突徙薪”——即防治措施才真正有效。健康管理、提高健商就是针对危害我们健康的危险因素进行的“曲突徙薪”的有效措施。

一、提高健商,管理健康

健商(HQ),是健康商数的缩写,即自我保健的能力。是指一个人已具备和应具备的健康意识、健康知识和健康能力。它像智商、情商一样是一个人的特征之一。但它与智商不同的是,健商不是先天决定的,教育、知识、毅力都可以提高一个人的健商。

了解健商,提高健商,利用健商,建立健商概念,可以帮助一个人通过简便易行的个人健商评估法,制定一个适合自己的改善生活方式和健康促进的行动计划,从而提高生活质量,健康长寿。

现代人比任何时候都更加强烈地需要关爱生命、关注健康的意识,通过健康管理过程来传授科学的健康生活方式,变被动的健康维护为主动的健康管理,是当务之急。在美国经过20多年的研究得出了这样一个结论:对于任何企业及个人都有这样一个黄金定律,既90%和10%。90%的个人和企业通过健康管理后,医疗费用降到原来的10%。10%的个人和企业未参加健康管理,医疗费用比原来上升90%。